

Чулкова Д.Ю., Сидоренко О.С.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Життя не завжди дає людині те, чого вона хоче або очікує. І коли людина стикається з якимись труднощами та проблемами, вона в будь-якому разі відчуває напруження та хвилювання всередині себе, що призводить до послаблення не лише психічно-емоційного, але й фізичного стану. Існує безліч методів, що допомагають людині заспокоїтися: починаючи від занять зі спеціалістом, що може підібрати оптимальний шлях подолання проблеми, до різних додатків, які допомагають відключити мозок та виплеснути свої негативні емоції.

Згідно з даними досліджень Мультимедійної платформи іномовлення України «Укрінформ» та власного опитування проведеного серед представників людей молодого та середнього віку, люди, нажаль, не дуже схильні довіряти свої проблеми психологу. Особливо це стосується чоловічої аудиторії, 53% яких, згідно «Укрінформ», ніколи не відвідували і не планують відвідувати спеціаліста [1].

А отже, актуальною є проблема допомоги людям у подоланні своєї нервовості самостійно, без необхідності у значних витратах часу або фінансів. Найкращим рішенням в такому випадку буде створення загальнодоступного цифрового продукту, який респонденти відзначили найбільш зручним у використанні, а саме сайту. Аналіз існуючих аналогів, як, наприклад, більш ігрові сайти для релаксації Incredibox та SandSpiel, сайтів з блогами, порадами або інструкціями до нового виду діяльності, як Yes, therapy helps!, Moodcare, Рукоділля.net.ua, чи сайтів або додатків для саморозвитку (Prometheus, Track Yoga, Forest), показав, що вони більш сконцентровані на одному напрямку. На відміну від них пропонується продукт, що поєднував би у собі різні засоби для заспокоєння, включно з елементами арт-терапії, реалізованими у вигляді деяких міні-ігор, які пропонуватимуть користувачеві спочатку виплеснути свої відчуття у щось видиме та потім мати можливість проаналізувати свій витвір. Сайт надаватиме людям змогу спробувати різні види діяльності, не витрачаючи час відвідувача на пошук ще чогось іншого, чим можна відволіктися. Також продукт за потреби допомагатиме користувачеві обрати те, чим зайнятися, на основі дерева рішень про стан людини на конкретний момент, та через персонажа-помічника надаватиме психологічні поради та підбадьорюватиме.

Таким чином, беручи за основу те, як реалізуються інші цифрові застосунки для заспокоєння, продукт допоможе людині легше справлятися з переживаннями та надаватиме можливість для поширення кола своїх інтересів та саморозвитку.

Література:

1. Стрес відчувають понад 70% українців, головна причина – агресія рф [Електронний ресурс] – Київ, 27.10.2022 – Режим доступу: <http://surl.li/gfaal>